

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Kcal 567 HC 83,8 Lip 11,6 Prot 25,1	Kcal 642 HC 96,1 Lip 10,8 Prot 28,4	Kcal 556 HC 60,7 Lip 18,1 Prot 31,9	Kcal 591 HC 70,4 Lip 15,0 Prot 37,8
	- CREMA DE CALABAZA (12) - FILETE DE SAJONIA (T6) - PATATA ASADA (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- FIDEUÁ (1,T3,T6,T10) - GUI SANTES AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE ARROZ (T3) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- POTE GALLEGO (12,T6) - MERLUZA ORLY (1,3,4,T10) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
13	14	15	16	17
Kcal 610 HC 109,1 Lip 11,7 Prot 18,8	Kcal 634 HC 87,9 Lip 14,9 Prot 33,0	Kcal 504 HC 70,0 Lip 14,7 Prot 17,5	Kcal 555 HC 76,1 Lip 11,9 Prot 24,4	Kcal 574 HC 79,5 Lip 16,1 Prot 19,9
- GARBANZOS CON VERDURAS (12,T6) - TALLARINES ORIENTALES (1,6,T3,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (12,T6) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- SOPA DE AVE CON ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - ARROZ BLANCO (T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,7,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS (1,9,10,11,12,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
20	21	22	23	24
Kcal 618 HC 100,8 Lip 13,1 Prot 15,4	Kcal 596 HC 71,1 Lip 19,1 Prot 29,2	Kcal 572 HC 95,3 Lip 7,8 Prot 26,8	Kcal 555 HC 66,1 Lip 11,7 Prot 41,0	Kcal 665 HC 75,6 Lip 18,6 Prot 41,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - CODITOS BOLOÑESA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- FABADA (12,T6) - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN (3,4) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO (T6) - FOGONERO A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - LOMO PLANCHA CON PATATA PANADERA (12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - POLLO AL CHILINDRÓN (T6) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
27	28	29	30	
Kcal 489 HC 68,0 Lip 16,3 Prot 11,5	Kcal 528 HC 79,5 Lip 8,0 Prot 31,3	Kcal 607 HC 64,5 Lip 15,0 Prot 45,7	Kcal 517 HC 90,6 Lip 7,6 Prot 15,0	
- SOPA DE CUSCUS (1,T3,T6,T10) - TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN (3,7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL (9,12,T6) - MERLUZA A LA GALLEGA (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - POLLO ASADO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AL CURRY (12,T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLÚTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta